

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2017.02.001

学术探讨

大健康的核心思想和中心内容

雷顺群*

(北京中医药大学基础医学院, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029)

摘要 提出大健康的核心思想和中心内容是以人类的生存、健康、长寿为宗旨、以“自然-生物-人体-社会-思维大健康模式”为核心、以大健康产业为根基。其宗旨蕴含大健康属于全人类、高质量生存、高水平健康、高标准长寿四方面含义; 其核心具体指从自然科学、生物科学、人体科学、社会科学、思维科学不同角度研究人类的生存、健康和长寿, 建立“自然-生物-人体-社会-思维大健康模式”; 而大健康产业则通过物化的产品直接为民众的生存、健康、长寿服务, 并成为国家经济建设的重要支柱之一。

关键词 大健康; 健康模式; 健康产业; 生存本体

大健康的核心思想和中心内容主要包括三个方面: 一是以人类的生存、健康、长寿为宗旨, 这是大健康的全球战略目标; 二是以“自然-生物-人体-社会-思维大健康模式”为核心, 大健康的一切问题都是围绕这个核心进行探讨和研究的; 三是以大健康产业为根基, 大健康产业是国家经济建设的新引擎。

1 以人类的生存、健康、长寿为宗旨

1.1 大健康无国界, 属于全人类

目前人类正面临着气候危机, 气候危机是人类透支地球资源的结果。自世界工业化革命以来, 石化燃料(煤、石油、天然气)已成为工业生产和人类生活的主要燃料, 结果导致大气中温室气体特别是二氧化碳的持续增长, 温室气体的增加又是引起全球气候变暖的主要原因。温室效应和气候变暖已成为全球性的问题, 严重地威胁到人类的生存和健康, 因此, 减排二氧化碳、减缓温室效应和气候变暖已成为各国的共识。因此, 大健康无国界, 大健康属于全人类。

1.2 高质量生存

1.2.1 生存本体 生存本体是指人现实的、具体的、活生生的存在, 指人活着的状态, 这是生存的基础。生存本体包括两个方面: 一是指形体的存在, 二是指思维的存在。就一般情况而言, 形体存

在是思维存在的基础, 思维存在是形体存在的外在表现, 正常的人应该是形体存在和思维存在的统一。

1.2.2 生存条件 人类生存的条件十分复杂。以生物界为例: 1) 微生物充斥在世界的每一个角落, 无处不在, 每时每刻都在发生各种各样的变化, 与人类的生存和健康有着不可分割的联系。2) 植物可为人类的生存提供食物。人类直接食用的植物资源有粮食、油料、蔬菜、水果、饮料、甜味品、调味品、天然色素等。植物作为中药材具有治疗疾病的功效, 为人类的健康发挥了重要的作用。植物的叶片可吸收大气中的毒气, 减少大气毒物的含量。3) 动物为人类提供肉、禽、鱼、蛋、奶等, 是人体蛋白质的主要来源。

1.2.3 生存内容 生存内容包括生产劳动、婚姻家庭、社会交往和消费形式等。人类为了自己的生存必须进行生产劳动, 而生产劳动的终极目的是为了创造巨大的社会物质财富, 为人类的衣、食、住、行提供必要的物质基础, 是人类生存的根本。

高质量的生存, 即指生存本体健壮, 生存条件优越, 生存内容丰富。

1.3 高水平健康

世界卫生组织关于健康的定义“健康是指身体、心理的健康和社会完满幸福的状态, 而不仅仅是没有疾病或虚弱。”这个定义有三个含义, 即身体健康、心理健康、具有社会适应力。身体健康是指人体发育正常, 各组织器官形态结构完整, 生理

* 通讯方式: leishunqun@163.com, 13811718822

功能良好,生化指标正常,没有疾病,身体不虚弱。心理健康包括平和的情绪、良好的智能、充沛的潜力、坚强的意志、优异的气质等。社会适应力包括个人生活自理能力、劳动生产能力、社会交际能力、处理事物能力、用道德规范约束自己的能力等。

世界卫生组织还提出了关于人体健康的 10 个标准: 1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作; 2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔; 3) 善于休息,睡眠良好; 4) 应变能力强,能适应各种环境的变化; 5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力; 6) 体重适当,体型匀称,头、臂、臀比例协调; 7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎; 8) 牙齿清洁,无缺损,无痛感,牙龈颜色正常,无出血; 9) 头发光泽,无头屑; 10) 肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。达到此标准则可以认为达到了高水平健康。

1.4 高标准长寿

寿命的推断方法大概有以下 4 种: 1) 按照生长长期推断,认为人的寿命是生长期的 5~6 倍,人的生长期为 20~25 年,预测寿命可达 100~150 岁; 2) 按照细胞分裂期推断,人体的成纤维细胞在体外分裂 50 次左右,细胞分裂的周期为 2.4 年,两者相乘为 120,认为人的寿命可能为 120 岁左右; 3) 按照性成熟期推断,认为人的寿命是性成熟期的 8~10 倍,人类性成熟期为 14~15 岁,因此寿命可以达到 112~150 岁; 4) 按照中医学的推断,人的寿命在 100 岁以上。《黄帝内经》曰“上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰”,又曰“尽终其天年,度百岁乃去”,指出人的自然寿命(天年)应该在 100 岁以上。综合以上 4 种寿命推断方法,提示人的寿命下限为 100 岁,上限为 150 岁。

2 以“自然-生物-人体-社会-思维大健康模式”为核心

运用五大科学体系对人类的生存、健康、长寿进行立体和多维研究,在这个研究和考察的过程中找到了隐含在其中的“自然-生物-人体-社会-思维大健康模式”。

2.1 从自然科学角度研究人类的生存、健康和长寿

以天文学为例。天文学的主要贡献是对宇宙中各种天体的奥秘进行科学研究,阐明人类在宇宙中的位置,与我们生存的环境息息相关。我国古代最早使用的历法是阴阳历,又称夏历、阴历、农历。

阴阳历是年、月并重,把朔望月作为月的长度,又用设置闰月的办法把回归年作为年长度的历法。阴阳历的内涵非常丰富,但重在四季和二十四节气,既包含天文学的内容,又具有气象学的特征;既有物候学的含义,又能指导农事安排,还能指导人们的养生和健康。《素问·四气调神大论》曰“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变”;“夏三月,此为蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痃疟”;“秋三月,此为容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,以敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄”;“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥”。这四段文字概括起来有三层含义: 1) 论述人们要顺应四时气候的变化来调摄精神活动,使之适应自然界生、长、收、藏的规律,从而达到养生防病、延年益寿的目的。2) 指出春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候变化的特点和自然界相应的表象,以及人与四时阴阳消长相适应而采取的养生方法; 3) 若违背了四时气候变化的规律,就会影响人体的健康,发生寒病、疟疾、泄泻、痿厥等疾病。

2.2 从生物科学角度研究人类的生存、健康和长寿

以分子生物学为例。蛋白质和核酸是生命化学进化中两种最重要的物质,蛋白质的组成单体为氨基酸,核酸的组成单体为核苷酸,所以以下重点讨论氨基酸和核苷酸的结构、功能、代谢与生命的存在和健康的不关系。

自然界中存在有 300 多种氨基酸,但组成人体蛋白质的氨基酸仅有 20 种,这 20 种氨基酸在遗传信息的传递中由核酸三联体密码子编码,并决定其在特定蛋白质中的排列顺序和数目。构成蛋白质的 20 种氨基酸具有共同的核心结构,即氨基、羧基、氢原子连接于 α -碳原子,而氨基酸的各种差异全部体现在与 α -碳原子相连接的侧链结构 α -R 基团上,这些 α -R 基团的结构及其化学性质各不相同,是形成蛋白质结构和功能多样性的基础。

核苷酸是核酸的合成原料,同时还直接为生命活动提供能量,是许多生物合成中的活化中间产物,是构成酶的辅助因子,参与体内代谢调节等。核苷酸主要由机体细胞自身合成,它们的合成有从头合成与补救合成两条途径。根据嘌呤核苷酸和嘧啶核苷酸的合成过程,可以设计多种抗代谢物,包括嘌呤、嘧啶类似物,这些抗代谢物具有抗肿瘤、抗病毒的作用。嘌呤在体内分解代谢的终产物是尿酸,当嘌呤代谢发生异常时,尿酸生成过多,就会引起痛风、肾结石、尿路结石等^[1]。

2.3 从人体科学角度研究人类的生存、健康和长寿

以中医学为例。中医学有数千年的历史,是中华民族在长期的生产与生活过程中认识生命、维护健康、战胜疾病、延年益寿的经验总结。中医学关于人类的生存观、健康观、长寿观等有着丰富的内涵和重要的价值。

中医生存观认为,气是构成宇宙最基本的元素,是组成万物的最小单位,是肉眼看不见的极微小的物质颗粒。气有阴阳之分,阳为天气,阴为地气,天地之气处于升降出入的运动之中,通过相互交感和融合,化生了世间的万事万物。人是万物之一,故人也是由天地之气所化生,如《素问·宝命全形论》曰“人以天地之气生”,“天地合气,命之曰人”。生存观还认为,人的生存离不开食物,如“五谷为养,五果为助,五蓄为益,五菜为充”。粮、油、肉、禽、蛋、奶、鱼、蔬菜、水果等为人类的生存提供了物质基础,是人类生活不可缺少的物质条件。

中医学健康观最突出的就是“治未病”思想。治未病即在疾病发生之前,通过各种调摄保养措施增强自身的身体素质,提高人体的正气和健康水平,增加抗御疾病的能力,减少疾病的发生。中医治未病的方法很多,主要包括:1) 顺应自然:了解和掌握自然界变化规律,并主动适应这种变化,协调有序,增强正气,维护健康,避免邪气的侵害。2) 调摄饮食:提倡饮食定时定量,不可过饥过饱;五味搭配,不宜偏食;勿食腐败不洁食物。3) 锻炼身体:锻炼形体可以促进气血流动,使肌肉筋骨强壮,脏腑功能旺盛,身体健康,达到预防疾病的目的。4) 调养精神:精神情志发生异常,不仅损伤五脏六腑,还可引起气机紊乱而发生疾病。通过精神调养,使神静志安,脏腑气血调和,气机顺畅,疾病的发生就会减少。

中医学长寿观认为:第一,在自然环境中,充

足阳光、新鲜空气、适宜气温、洁净水质、优良土壤等有益于人体新陈代谢,减缓人体的老化,使人延年益寿。第二,长寿离不开微生态平衡,离不开植物、动物、微生物之间食物链的良性循环,离不开良好的饮食习惯和生活方式。第三,人的寿命是人体内因素作用的结果,内因是根据,外因是条件,外因须通过内因起作用。第四,社会环境,如经济发达、政治稳定、社会和谐、伦理规范、职业安定、文化多元、体育锻炼等均是长寿不可缺少的社会条件。第五,感觉灵敏、记忆良好、思维正常、心理平衡、行为安稳等也是长寿的重要因素。

2.4 从社会科学角度研究人类的生存、健康和长寿

以军事医学为例。军事医学属于社会科学的范畴,军事有平时和战时之分,平时以军人的健康维护为主,战时以军人的伤病救治为主。健康维护包括营养、应急、心理、特殊环境等,其中特殊环境是指对人的生存和健康具有重要影响的环境,如高原、寒区、热区、坑道、密闭舱室、水下、海洋、天空、太空等。如未经高原适应性训练的军人,从平原突然进驻到高原,在到达的 12 小时至 3 天之内,容易出现肺水肿,表现为咳嗽、呼吸困难、乏力、咯血、口唇发绀、心动过速等症状。长期驻守在海拔 2500 m 以上高原的士兵,有可能患慢性高原病,如高原心脏病、高原红细胞增多症等。为了保障和提高高原部队军人的身体健康和战斗力,必须对高原病进行积极的预防和治疗。伤病救治包括流行病、野战内科病、野战外科病、高新技术武器损伤等。战时对军人的生命造成极大的伤害,必须及时抢救和治疗,挽救他们的生命,保障他们的生存,并努力提高生存质量^[2]。

2.5 从思维科学角度研究人类的生存、健康和长寿

以行为学为例。人类行为是个体为适应环境和满足自身需要所表现出来的活动或反应,是生理、心理、社会等内外因素综合作用的结果,具有适应性、多样性、动态性、指向性、可控性、发展性等特点。大量研究表明,人类的行为一方面与遗传有关,人的诸多行为受基因的调控,基因的缺陷可以导致行为的障碍;另一方面与大脑皮质相关,大脑联合皮质与行为的关系最密切,它将感觉皮质传递来的信息进行整合,然后将其传递到运动皮质,从而控制行为;再一方面与神经递质也有一定的关系。人类具有一种不需要学习和锻炼就可以产生的、与生俱来的、固有的行为,称为本能行为,如摄食、睡眠、性行为、攻击与自我防御行为。本能

行为是维持人的生存和延续生命所必须具备的行为,主要由遗传决定。基因通过调控大脑和神经递质来调控行为,当基因缺陷、大脑损伤、递质紊乱时就会出现行为异常和障碍,如厌食、贪食、呕吐等摄食异常,睡眠失常,性功能障碍和性心理障碍,暴力行为、成瘾行为和自杀行为等^[3]。

2.6 建立“自然-生物-人体-社会-思维大健康模式”

应用五大科学体系的理论和方法研究人类的生存、健康、长寿,使之更加客观、全面、系统、深刻。如果将自然、生物、人体、社会、思维五者联系起来进行考察,发现其中蕴含一个模式,即“自然-生物-人体-社会-思维大健康模式”,这个模式是大健康的核心,研究大健康的所有问题都必须围绕这个模式进行,只有这样,才能正确体现大健康的宗旨,使人们对大健康的认识达到一个新的高度。

3 以“大健康产业”为根基

大健康产业具有以下 3 个基本特征: 1) 大健康产业的物质性。它的主体、对象、手段、结果都是物质的,能被人感觉到的。例如,在大健康产业的生产过程中,人是生产主体,原材料是生产对象,技术和工具是手段,产品是结果,所有这些都是看得见、摸得着的物质客体。2) 大健康产业的能动性。它有着明确的目的和意义,根据市场需求,积极和主动地研究开发、生产制造符合社会需要的各种产品。3) 大健康产业的社会性。产品的研究开发是在前人的基础上不断深化,产品的生产需要许多人共同协调才能完成,产量的多少受到社会需求的制约。

根据物质运动变化的五个发展阶段和五个空间板块以及大健康的五个知识架构和理论体系,可以将大健康产业归纳为 5 类。1) 以改变自然环境为目的,如环境保护产业; 2) 以生物利用为目的,如农业种植业、畜禽养殖业、水产业、食品加工业; 3) 以满足人类的医疗保健需求为目的,如化妆品、保健品、药品、医疗器械、辅助材料、生物制剂、中药饮片、中成药等; 4) 以满足社会文化

需求为目的,如旅游业、文化产业、体育产业; 5) 以开发人类思维为目的,如视听器材、提高记忆和思维能力的仪器、增强心理素质和改变不良行为的技术和器械等。由于篇幅所限,以下仅以与健康有密切联系的医药产业进行阐述。

凡是研发和生产用于疾病预防、诊断、治疗等的制剂及物质的产业谓之医药产业。医药产业包括化学药品原料、化学药品制剂、生物制剂、医疗器械、卫生材料、中药饮片、中成药等。化学药品原料是通过化学合成、植物提取或生物技术获得的各种用来作为药用,但患者还无法直接服用的物质; 化学药品制剂指直接作用于人体疾病诊断和防治的化学物质; 生物制药则是指应用普通或生物技术获得的微生物、细胞、各种动物和人的组织与体液等生物材料制成的制剂; 医疗器械是指直接或间接作用于人体的仪器、仪表、设备、器具及其他类似的物品; 卫生材料是指临床使用的各种敷料、材料、纺织品及其他用品的总称; 中药饮片是根据临床需要,经过炮制加工而形成的供配方用的中药; 中成药是指在临床反复应用、安全有效、剂型固定,并采取合理工艺制成的质量稳定、可控,经批准依法生产的中药制剂。医药产业与人体健康有着不可分割的联系,特别对患病人群的意义尤为重要。但纵观我国医药产业的现状依然存在一些不足,譬如研发投入少、创新能力弱、盈利水平低、国际竞争力不足。随着时代的进步,人们对生命价值的认识 and 健康的追求发生了深刻的变化,加之人口老龄化、慢性疾病骤增,消费能力普遍提高,寻医就诊的人数大幅度增加,药品的用量急速提升,而且对药品质量的期望值也越来越高,这就必然会推动医药产业的迅速发展,朝着规模化、集约化、规范化、国际化的方向前进。

参考文献

- [1] 贾弘禔,冯作化. 生物化学与分子生物学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2011.
- [2] 贾福初. 军事医学概论 [M]. 北京: 科学出版社, 2011.
- [3] 毛富强. 医学行为学 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2012.

Core Ideas and Central Content of Great Health

LEI Shunqun

(School of Preclinical Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029)

ABSTRACT The author puts forward that the core ideas and central content of great health is taking human beings' living, health and longevity as the aim, taking nature-biology-human body-society-thinking great health model as the core and taking great health industry as the basis. The aim includes four aspects of meanings: great health belonged to

all human beings, high quality of living, high level of health, and high standard of longevity. The core exactly means studying human beings' living, health and longevity from the different aspects of natural science, bioscience, body science, social science and noetic science and building nature-biology-human body-society-thinking great health model. Great health industry is to serve living, health and longevity of general public directly by materialized products and becomes one of the important pillars of the national economic construction.

Keywords great health; health model; health industry; existential noumenon

(收稿日期: 2016-06-20; 修回日期: 2016-08-15)

编辑: 黄 健

· 信 息 窗 ·

我国首次发布中医药发展白皮书 《中国的中医药》

2016 年 12 月 6 日, 国务院发布《中国的中医药》白皮书, 这是我国首次发布中医药发展状况的白皮书。白皮书从中医药的历史发展脉络及其特点、中国发展中医药的国家政策和主要措施、中医药的传承与发展、中医药国际交流与合作等方面对我国中医药的发展情况进行了概述。

白皮书显示, 中医药在历史发展进程中, 兼容并蓄、创新开放, 形成了独特的生命观、健康观、疾病观、防治观, 实现了自然科学与人文科学的融合和统一, 蕴含了中华民族深邃的哲学思想。随着健康观念变化和医学模式转变, 中医药越来越显示出独特价值, 并形成了鲜明的特点。中医药作为中华民族原创的医学科学, 从宏观、系统、整体角度揭示人的健康和疾病的发生发展规律, 体现了中华民族的认知方式, 深深地融入民众的生产生活实践中, 形成了独具特色的健康文化和实践, 成为人们治病祛疾、强身健体、延年益寿的重要手段, 维护着民众健康。

中国历来高度重视中医药事业发展, 近年来更是出台了一系列推动中医药发展的政策文件。2003 年, 国务院发布实施《中华人民共和国中医药条例》, 2009 年, 国务院颁布实施了《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》, 逐步形成了相对完善的中医药政策体系。2015 年国务院常务会议通过《中医药法(草案)》, 并提请全国人大常委会审议, 为中医药事业发展提供了良好的政策环境和制度保障。2016 年, 国务院印发了《中医药发展战略规划纲要(2016-2030 年)》, 把中医药发展上升为国家战略, 对新时期推进中医药事业发展做出系统性部署。

目前, 我国已基本建立起覆盖城乡的中医医疗服务体系。在城市, 形成了以中医(民族医、中西医结合)医院、中医类门诊部和诊所以及综合医院中医类临床科室、社区卫生服务机构为主的中医医疗服务网络。在农村, 形成了由县级中医医院、综合医院(专科医院、妇幼保健院)中医临床科室、乡镇卫生院中医科和村卫生室为主的农村中医医疗服务网络, 提供基本中医医疗预防保健服务。中医药除在常见病、多发病、疑难杂症的防治中贡献力量外, 在重大疫情防治和突发事件医疗救治中也发挥了重要作用。中医药在预防保健、人才培养、科学研究、产业建设、文化建设等多个方面取得快速发展。中国政府重视和保护中医药的文化价值, 积极推进中医药传统文化传承体系建设, 已有 130 个中医药类项目列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录, “中医针灸”被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录, 《黄帝内经》和《本草纲目》入选世界记忆名录。

中国政府一直致力于推动国际传统医药发展, 为全球传统医学发展做出贡献。目前, 中医药已传播到 183 个国家和地区。据世界卫生组织统计, 目前 103 个会员国认可使用针灸, 其中 29 个国家和地区设立了传统医学的法律法规, 18 个国家和地区将针灸纳入医疗保险体系。中药逐步进入国际医药体系, 已在俄罗斯、古巴、越南、新加坡和阿联酋等国以药品形式注册。有 30 多个国家和地区开办了数百所中医药院校, 培养本土化中医药人才。总部设在中国的世界针灸学会联合会有 53 个国家和地区 194 个会员团体, 世界中医药学会联合会有 67 个国家和地区的 251 个会员团体。中国政府与相关国家和国际组织签订专门的中医药合作协议 86 个, 中国政府已经支持在海外建立了 10 个中医药中心。

当前, 中国经济发展进入新的历史时期, 中医药在经济社会发展中的地位和作用愈加重要, 已成为独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源。中医药振兴发展迎来了天时、地利、人和的历史性机遇。中国将学习借鉴各种现代文明成果, 坚持古为今用, 推进中医药现代化, 切实把中医药继承好、发展好、利用好, 努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展, 使之与现代健康理念相融相通, 服务于人民健康, 服务于健康中国建设。同时, 积极推动中医药走向世界, 促进中医药等传统医学与现代科学技术的有机结合, 探索医疗卫生保健的新模式, 服务于世界人民的健康福祉, 开创人类社会更加美好的未来, 为世界文明发展做出更大贡献。